

УДК 316. 75
ББК 51.204.0

**РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОХРАНЕНИИ И
УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Спесивцева О.И.

*Кандидат философских наук, доцент
Уральский государственный университет
физической культуры,
г. Челябинск, Россия
helgaivarsanderesvonkrauzinsh@mail.ru*

**THE ROLE OF HEALTHY LIFESTYLE IN PRESERVING AND
STRENGTHENING HEALTH OF STUDENT YOUTH OF THE
UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE**

Spesivtseva O.

*Candidate of Philosophy, Associate Professor
Ural State University
physical culture,
Chelyabinsk, Russia
helgaivarsanderesvonkrauzinsh@mail.ru*

Аннотация

В формировании здорового образа жизни и поддержании здоровья у студентов стоит ряд проблем. Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. В университете физической культуры, различными службами ежегодно проводится мониторинг здоровья студентов. В ноябре 2017 года нами было проведено социологическое исследование, целью которого являлось изучение особенностей формирования здорового образа жизни студентов университета физической культуры. Основными задачами было выявление отношения студентов к своему здоровью и здоровому образу жизни как ценности.

Annotation

In forming a healthy lifestyle and maintaining health, students face a number of problems. The protection of students' health is traditionally considered one of the most important social tasks of the society. At the University of Physical Education, various services annually monitor the health of students. In November 2017, we conducted a sociological study, the purpose of which was to study the features of the formation of a healthy lifestyle of students of the University of Physical Culture. The main tasks were to identify students' attitudes toward their health and a healthy lifestyle as a value.

Ключевые слова: уровень здоровья и жизни населения, здоровый образ жизни, удовлетворенность состоянием своего здоровья, двигательная активность, рациональное питание, соблюдение личной гигиены, соблюдение режима дня.

Keywords: the level of health and life of the population, a healthy lifestyle, satisfaction with their health, motor activity, rational nutrition, personal hygiene, observance of the daily routine.

Введение в исследовательскую проблему

Общеизвестно, что образ жизни определяет здоровье людей на 40-50%, и большинство причин заболеваний, смерти в нашей стране можно предотвратить, устраняя факторы риска, то есть при помощи здорового образа жизни. Образовательные учреждения сегодня становятся не только информационной площадкой для формирования представлений о здоровом образе жизни, но и создают условия для поддержания здоровья молодых людей на должном уровне.

В университете физической культуры, различными службами ежегодно проводится мониторинг здоровья студентов. Кроме этого, профессорско – преподавательский состав различных факультетов и кафедр, систематически проводят исследования по данной проблеме. Результаты таких исследований можно проследить в публикациях ученых университета [1,2,3,5,6].

Эмпирическая база исследования

Актуальность данной социальной проблемы – снижение уровня здоровья и жизни населения, в том числе и молодого поколения, обусловила необходимость провести социологическое исследование. В ноябре 2017 года было опрошено 100 студентов УралГУФК факультета оздоровительных технологий и спортивной медицины (см. табл. 1), среди которых 35% юношей и 65% девушек. Примерное количество студентов нами было так же опрошено в 2016 года - 30% и 70% соответственно.

В выборочную совокупность включены студенты с первого по пятый курсы дневной формы обучения факультета. Статистическая погрешность результатов опроса по студентам факультета до 5, 19%.

Результаты исследования

Наше исследование показало, что около половины студентов (48%) проживает с родителями, 25% снимают жилье, студентов, имеющих собственное жилье, чуть меньше чем тех, кто проживает в общежитии. В другом варианте ответа указывалось, что студенты проживают «у друзей», «у бабушки с дедушкой», «у родственников», «всегда по-разному».

Студентов, проживающих в общежитии, увеличивается с меньшего курса к большему. Примерно одинаковое количество юношей и девушек проживают с родителями, в общежитии и снимают комнату (квартиру). Юношей, имеющих собственное жилье меньше, чем девушек (см. табл. 1).

Таблица 1.

Место проживания юношей, девушек в зависимости от курса и пола
(в % к числу опрошенных)

Место проживания	Все опрошенные	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	Юноши	Девушки
В общежитии	16	0	6	8	0	9	5
С родителями	48	3	6	5	9	8	9
Снимаете комнату (квартиру)	25	7	1	6	5	6	3

Имеете собственное жилье	10			0	5		2
Другой вариант	1						

На бюджетной форме обучения проживающих в общежитии больше, чем тех, кто учится на договорной основе. Чуть больше 50% студентов, обучающихся на договорной основе, живут с родителями, а среди бюджетников таковых 37%. Среди снимающих комнату (квартиру) «договорников» больше, чем среди тех, кто учится на бюджетной форме обучения. Имеют собственное жилье больше тех, кто учится на бюджете (см. табл. 2).

Таблица 2.

Место проживания студентов, обучающихся на бюджетной и договорной основах (в % к числу опрошенных)

Место проживания	Все опрошенные	Бюджет	Договор
В общежитии	16	27	12
С родителями	48	37	53
Снимаете комнату (квартиру)	25	17	28
Имеете собственное жилье	10	19	6
Другой вариант	1	0	1

Как показывают многочисленные исследования, здоровье – это одна из главных ценностей жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека [7]. Как отмечает Е.В. Грунт, «Поле жизненных ценностей жителей Челябинской области достаточно велико, но тем отраднее является тот факт, что бесспорное лидерство в ранговой шкале ценностей у них занимает здоровье (81,8% опрошенных жителей Челябинской области...)» [8, с. 57]. По результатам опроса было выявлено, что практически здоровыми считают себя более половины студентов (57%), столько же студентов считало себя здоровыми и в 2016 году. «Есть недомогания» отмечает почти треть опрошенных нами студентов. Стоит отметить, что в сравнении с результатами опроса 2016 года, количество студентов практически не изменилось и составляло 32%.

12% студентов отмечают, что хронически болеют, что на 2% больше, чем в 2016 году. Нужно отметить, что студентов с инвалидностью увеличилось в 2,5 раза по сравнению с 2016 годом.

Практически здоровыми девушки считают себя чаще, чем юноши. В сравнении с 2016 годом число «практически здоровых» юношей уменьшилось с 62% до 53%. Но в целом, состояние здоровья у юношей также и осталось лучше, чем у девушек. Больше трети юношей отмечает, что у них «есть недомогания», зато «хронически болеющими» считают себя почти в два раза больше девушек, чем парней. 2% как юношей, так и у девушек считают, что у них имеется инвалидность. Исследование показало, что практически здоровых студентов увеличивается от меньшего курса к старшим, а «хронически болеющих» напротив - идет на убывание. Студентов с инвалидностью больше на первых курсах.

У студентов, не имеющих вредных привычек, состояние здоровья лучше чем у тех, кто ведет нездоровый образ жизни. Полная удовлетворенность здоровьем среди студентов увеличивается от меньших курсов к старшим, на младших курсах больше тех, кто не совсем удовлетворен состоянием своего здоровья, либо вовсе им не удовлетворен. Девушек больше, чем юношей, «скорее удовлетворенных» состоянием своего здоровья, а те, кто не удовлетворен - это юноши, их почти в 3,5 раза больше, чем девушек (см.табл.3).

Таблица 3.

Оценка студентами удовлетворенности состояния своего здоровья в зависимости от курса и пола (в % к числу опрошенных)

Удовлетворенность	Все опрошенные	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	Юноши	Девушки
Да	30	7	8	9	3	5	7
Скорее да, чем нет	43	2	7	4	5	4	9

Скорее нет, чем да	17	8	3	5	4	1	5	9
Нет	9	3	2	2	0	6		

Исследование зафиксировало, что «Скорее удовлетворенных» состоянием своего здоровья больше среди тех студентов, которые не имеют вредных привычек.

В исследовании нас интересовал вопрос о том, является ли для студентов УралГУФК здоровый образ жизни одной из важнейших ценностей. Более 60% студентов ответили, что здоровый образ жизни является для них одной из важнейших ценностей.

Сравнивая результаты исследования можно заметить, что стало больше студентов, для которых здоровый образ жизни не является одной из важнейших ценностей, и уменьшилось число тех, кто выбрал вариант ответа «да». С меньшего курса к старшему увеличивается число тех, для кого здоровый образ жизни является одной из важнейших ценностей (см. табл. 4).

Таблица 4.

Мнение студентов о том, является ли ЗОЖ для респондентов одной из важнейших ценностей в зависимости от курсу обучения и пола студентов (в % к числу опрошенных)

ЗОЖ как одна из важнейших ценностей	Все опрошенные	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	Юноши	Девушки
Да	67	9	0	9	3	3	0
Нет	33	0	0	1	7	7	0

Наиболее важными составляющими здорового образа жизни студенты считают достаточную двигательную активность, рациональное питание, соблюдение личной гигиены и соблюдение режима дня. Последовательность реализации составляющих ЗОЖ студентами практически схожа с теми,

которые они считают наиболее важными, в нее входят все те же составляющие, только в несколько другой последовательности (см. табл. 5).

Таблица 5.

Мнение студентов о том, какие составляющие ЗОЖ наиболее важные и какие реализуются, в %.

Составляющие ЗОЖ	Наиболее важные	Реализуютс я
Достаточная двигательная активность	78/1	69/1
Рациональное питание	67/2	35/4
Отказ от вредных привычек	42/5	20/6
Соблюдение личной гигиены	65/3	49/3
Соблюдение режима дня	65/4	59/2
Безопасное поведение в быту, на улице, в учебном заведении	16/8	6/8
Закаливание организма	25/6	31/5
Не поддаваться эмоциям	23/7	16/7
Другое	1	0

Также студентами, в качестве наиболее важных составляющих указывались такие компоненты ЗОЖ, как «умеренное количество занятий в университете», «долгий сон», «большое количество положительных эмоций».

Рассмотрим вопрос о том, как студентами реализуются составляющие здорового образа жизни в зависимости от курса и пола студентов. Достаточная двигательная активность примерно на всех курсах реализуется больше остальных показателей, соблюдение режима уменьшантся от меньших курсов к старшим.

Девушки больше, чем юноши реализуют составляющие здорового образа жизни (см. табл. 6).

Таблица 6.

Мнение студентов о том, они реализуют составляющие здорового образа жизни, (в % к числу опрошенных).

Составляющие ЗОЖ, которые реализуются	Все опрошен ные	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	Юнош и	Девуш ки
Достаточная двигательная активность	69/1	8	0	7	9	0	4
Соблюдение личной гигиены	59/2	1	7	6	5	4	7
Отказ от вредных привычек	49/3	1	9	0	0	0	4
Рациональное питание	35/4	5	9	2	0	9	9
Безопасное поведение в быту, на улице, в учебном заведении	31/5	3	4	1	2	3	5
Соблюдение режима дня	20/6	3	0	8	8	1	5
Не поддаваться эмоциям	16/7	8	6	3	4	6	5
Закаливание организма	6/8		0				
Другое	0						

Студентам был задан вопрос: «Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов ЗОЖ? (отказ от вредных привычек, рациональное питание, соблюдение режима дня и т.д.)?» Ответы получены следующие: девушки больше, чем юноши считают, что это необходимо, почти треть юношей затруднились с ответом на вопрос. В целом можно сказать, что и юноши, и девушки считают, что необходимо придерживаться такого принципа.

Правильное питание так же оказывает значительное воздействие на здоровье человека, от питания зависит состояние здоровья, самочувствие.

По результатам опроса выявлено, что более половины студентов питаются регулярно. Примерно такие же результаты были получены в 2016 году. Увеличилось число тех студентов, которые ответили, что их питание нерегулярное.

Регулярность питания практически на всех курсах одинакова, студенты 2-ых курсов менее регулярно питаются по сравнению с другими курсами студентов университета. Большее количество девушек по сравнению с юношами питаются регулярно (см.табл.7).

Таблица 7.

Регулярность питания студентов в зависимости от курса обучения и пола (в % к числу опрошенных)

Регулярность питания	Все опрошенные	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	Юноши	Девушки
Да	58	6	4	5	6	5	6
Нет	42	3	5	4	3	4	3
		9	1	3	5	8	8

Студентам был задан вопрос : «Удовлетворены ли Вы состоянием питания в университете?». 34% ответили, что «удовлетворены, но отчасти», «вполне удовлетворены» только 27% опрошенных, а ответы между «нет» и «затрудняюсь ответить» распределились поровну - 20%. Сравнение данных исследований опрашиваемых студентов 2016 года и 2017 года показало, что уменьшилось число тех, кто недоволен питанием в университете, в остальном результаты схожи.

От младших курсов к старшим увеличивается количество тех, кто недоволен состоянием питания в университете. В ответах юношей и девушек не просматривается большой разницы, но все-таки девушек несколько больше, чем юношей вполне довольных состоянием питания (затруднились с ответом юношей в 2 раза больше, чем девушек) (см.табл.8).

Таблица 8. Удовлетворенность студентов состоянием питания в университете в зависимости от курса обучения и пола (% к числу опрошенных)

Удовлетворенность состоянием питания	Все опрошенные	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	Юноши	Девушки
Да, вполне	27	3	7	1	6	3	9
Нет, но отчасти	34	6	1	9	9	8	6
Нет	20	2	7	7	1	9	0
Затрудняюсь ответить	20	9	5	3	4	0	5

Занятия физкультурой и спортом также являются одними из составляющих ЗОЖ. Очевиден тот факт, что по результатам опросов 2016 и 2017 годов, количество регулярно занимающихся студентов физкультурой и спортом осталось практически тем же - 88% и 89% соответственно.

Вредные привычки - это то, что нарушает, вредит здоровью каждого человека. Для начала сравним количество студентов в 2016 году и в 2017 году «с вредными привычками», и тех, которые отметили, что «не имеют их». Уменьшилось число тех, кто употребляет спиртные напитки, с 1,1% до 0,2%.

Количество студентов без вредных привычек осталось практически таким же - чуть больше половины студентов отметили, что не имеют вредных привычек в 2016 и в 2017 годах.

Студентов «увлеченных компьютерными играми» самое большое количество наблюдается на 4 курсе - 88% опрошенных. Не имеющих вредные привычки на всех курсах практически одинаковое количество.

Студенты так же указывают и другие вредные привычки, помимо перечисленных вариантов в опросе – «много ем», «люблю много спать», «ем очень много сладкого», «мало занимаюсь самостоятельно».

Студентам был задан вопрос: «К кому лично Вы обратились бы за помощью в случае возникновения жизненно важных проблем?». 49% студентов выбрали родителей, родственников, самый маленький процент

получил вариант ответа «преподаватели университета» - 12%. Студентами так же отмечаются другие варианты ответов – «к самому себе», «такого не возникнет никогда», «буду решать эти проблемы самостоятельно».

Выводы

Практически здоровыми считает себя более половины студентов (57%), столько же студентов считало себя здоровыми и в 2016 году. 12% студентов имеют хронические заболевания. Таким образом, около 30.0% студентов, обучающихся в университете физической культуры, имеют отклонения в здоровье. Эти не могут не беспокоить, так как в этом университете должны учиться здоровые студенты, занимающиеся физкультурой и спортом.

Более 60% студентов считает, что здоровый образ жизни является для них одной из важнейших ценностей. Наиболее важными составляющими здорового образа жизни студенты рассматривают достаточную двигательную активность, рациональное питание, соблюдение личной гигиены и соблюдение режима дня. Однако лишь около половины студентов придерживаются этих ценностей в своей жизнедеятельности. В этом видится одно из противоречий формирования здорового образа жизни студентов: между знанием его компонентов и их реализации в жизни студентов.

Главное, что не раз отмечали студенты университета физической культуры в опросах: «познавая себя, учась в университете и на спортивных площадках и кортах, мы становимся на путь творения своей жизни и своего здоровья». Каждому человеку, действительно необходимо иметь веру в то, что он обладает всеми возможностями для раскрытия и усиления своего жизненного потенциала, устойчивости к жизненным трудностям и помехам. Следовательно, для сохранения своего здоровья, необходимо расширенное представление о здоровье, и возможных факторах, негативно влияющих на него [4]. Студентам необходимо направлять всю свою жизненную энергию на овладение оздоровительными, общеукрепляющими методами и

технологиями, формируя, таким образом, психологическую установку на «здоровый образ жизни».

Список литературы

- 1.Белова Г.Б., Мосеева Л.И. Организационно – педагогические условия обучения здоровому образу жизни школьников // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация Материалы IV Международного научного конгресса, посвященного 45-летию УралГУФК . 2015. С. 79-81.
- 2.Идиатуллина Л.Е. Становление профессиональной позиции педагога в воспитании ценностного отношения к здоровью подростков в образовательном учреждении//автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Уральский государственный университет физкультуры. Челябинск, 2009.
- 3.Карлышев В.М. Мудрость болезни// Человек. Спорт. Медицина. 2001. № 3. С. 24.
- 4.Карлышев В.М. Здоровье: эмоции и ценностные ориентации личности// Менталитет экономической личности Материалы межвузовского научно-практического семинара (с международным участием). 2014. С. 124-127.
- 5.Кондакова О.Н., Якушева А.Н., Аксенова Н.В.Роль производственной практики в формировании профессиональных компетенций специалистов по адаптивной физической культуре //Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация Материалы IV Международного научного конгресса, посвященного 45-летию УралГУФК . 2015. С. 271-272.
- 6.Рендикова А.В. Исследование адаптации первокурсников Уральского государственного университета физической культуры//Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 211-214.

7. Галюк А.Д. Жизненный успех как социальная ценность // Уральская социология на рубеже веков: тенденции, перспективы развития. Екатеринбург, 2003.

8. Грунт Е.В., Миронов Е.В., Бредихина Н.В., Трошкин Е.И., Русских Л.В. // Проблемы здорового образа жизни и здравоохранения Челябинской области: моногр., Челябинск, 2006. с. 57.